**Martes**

**11**

**de enero**

**3° de Secundaria**

**Formación Cívica y Ética**

*El cuidado de la salud y la promoción de medidas para el bienestar integral*

***Aprendizaje esperado:*** *formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.*

***Énfasis:*** *analiza y reflexiona sobre su salud integral y propone acciones para alcanzar su bienestar integral.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Recordarás que es importante que participes en las actividades ya que están planteadas para servir de apoyo en tu desarrollo personal.

Anota las ideas principales, preguntas y reflexiones que surjan a partir del tema que se expondrá.

Este tema es prioritario, en especial por la situación por la que está atravesando el mundo entero, debido a la pandemia de COVID-19.

Esta situación generó cambios en nuestra vida, de tal forma que afectan o favorecen el cuidado de la salud integral. Por ejemplo, puedes empezar por reflexionar alrededor de algunas preguntas:

* ¿Has cambiado tus hábitos, en cuanto al cuidado de la salud, desde el inicio del confinamiento?
* ¿La forma en la que te alimentas sigue siendo la misma?
* ¿Haces más o menos ejercicio que antes?
* ¿Has hablado con tus padres o personas cercanas sobre tus emociones?
* ¿Cómo te has sentido estando lejos de tus compañeros de escuela?
* ¿Les has preguntado a tus padres cómo se sienten ellos?

Estas preguntas, entre otras, te ayudan a conocer tu estado de salud y a detectar aquellos aspectos que necesitas mejorar para sentirte mejor.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".



Por ello, revisarás información sobre las tres grandes dimensiones de la salud. Estas son la salud física, la mental y la social.



Se sugiere que, con ayuda de la información, realices un análisis de tu estado de salud y pienses en las metas que quisieras alcanzar y las acciones que puedes realizar para llegar a ellas, como se muestra en la imagen. Puedes ir tomando nota en el cuadro “Compromisos para el cuidado de la salud y bienestar integral”.



Por ejemplo, en cuanto a tu salud física, una meta puede ser recuperar un peso saludable. Algunas acciones serían:

* Hacer ejercicio, mínimo tres días por semana.
* Disminuir o dejar de consumir alimentos procesados y altos en azúcares, grasas y sales.

En cuanto a la salud mental, la meta puede ser disminuir el estrés por el confinamiento. Las acciones que puedes realizar son:

* Establecer horarios fijos para dormir.
* Ejercicios de relajación.
* Evitar el exceso de azúcares y cafeína.

Por último, está la salud social. Una meta esmejorar las relaciones personales. Las acciones por realizar pueden ser:

* Respetar la forma de ser de mis padres, hermanos y amigos.
* Hablar y expresar mis sentimientos.

Recuerda que la salud es un derecho que está incluido en el artículo 4º de la *Constitución de los Estados Unidos Mexicanos*, el cual dice que “Toda persona tiene derecho a la protección de la salud y a un medio ambiente adecuado para su desarrollo y bienestar”.

Una vez que se sabe que es la salud ¿Puedes decir que es el bienestar?

El bienestar es cuando la salud física, mental y social se encuentran en un estado óptimo y da un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

**¿Qué hacemos?**

Profundizarás en el tema, observa el siguiente video:

1. **Mis hábitos alimentarios**

<https://youtu.be/eW2tx_LkDVA>

Los hábitos alimentarios están influenciados por las costumbres, características sociales, económicas y culturales del lugar en donde vives. Eres responsable de elegir los alimentos que beneficien tu crecimiento y sano desarrollo, y de evitar alimentos procesados o con muchos azúcares.

¿Cuáles son tus hábitos alimentarios? y ¿llevas un estilo de vida saludable o hay algo que modificar?

En compañía de tu familia, reflexiona estas preguntas y, si es posible, planteen juntos algunas propuestas que ayuden a todas y todos a mejorar tu estilo de vida.

Para alcanzar un estado máximo de salud y un bienestar integral, ¿qué aspectos tienes que cuidar?

Contesta las siguientes preguntas:

* ¿Tú alimentación sigue siendo la misma después de la pandemia por COVID-19?
* ¿Haces más o menos ejercicio que antes?

Para cuidar la salud física es importante que lleves una alimentación sana, también hacer ejercicio, al menos 30 minutos todos los días y mínimo tres días a la semana. Es importante que sigas quedándote en casa, puedes bailar o saltar, jugar con la familia o realizar algunas rutinas de calistenia.

Dormir al menos 8 horas diarias es importante para descansar de manera adecuada.

Tal vez, últimamente no has podido dormir bien, es común cuando cambia la rutina. Es recomendable acostarse a la misma hora todos los días, para que el cerebro y todo el cuerpo se recuperen para no amanecer cansado.

En la actualidad, se promueven hábitos como lavar las manos continuamente y cubrir la boca al estornudar o toser; estos ayudarán a cuidar la higiene personal para evitar enfermedades.

Visitar al médico para revisiones periódicas y no sólo cuando se esté enfermo, pues es mejor prevenir que curar enfermedades.

Esta información puede ayudarte a completar el cuadro de “Compromisos para el cuidado de la salud y bienestar integral” que iniciaste anteriormente.

¿Durante este periodo de confinamiento, cómo te has sentido? ¿La relación con las personas con las que convives ha cambiado antes y después de la pandemia? ¿Tú o tus familiares se han sentido estresados por estar encerrados, qué han hecho para reducir el estrés?

Estas preguntas se refieren a la Salud mental, que es el estado de bienestar emocional, psicológico y social que influye en cómo te sientes, aquello que piensas y en cómo actúas. Es muy importante que trabajes en alcanzar una autoestima adecuada, pues el amor propio, el reconocimiento de las habilidades y el auto respeto, son fundamentales para tomar decisiones que no dañen tu integridad física y emocional.

Para trabajar la autoestima, puedes empezar por reconocer cuáles son tus habilidades, aceptar tus limitaciones y no compararte con otras personas.

De igual manera, las relaciones afectivas sanas se basan en el respeto y la tolerancia a las diferentes formas de ser y pensar de las personas que te rodean.

Reconocerte como ser humano con potencialidades, te ayudará a llevar a cabo las actividades necesarias para un buen desarrollo de habilidades y capacidades.

Es muy importante que lleves a cabo un proceso de introspección, para reconocer tus emociones y sentimientos.

Busca un momento en el que puedas estar tranquilo, reflexiona sobre las preguntas de la tabla que se muestra a continuación y escribe sus ideas sobre lo que te hace sentir triste, feliz, con temor, enojo o amado.

Completa la siguiente tabla, por ejemplo:



Me siento feliz cuando…Veo a mis compañeras y compañeros de trabajo. ¿Qué hago cuando me siento de esta manera? Sonrió, platicamos y comemos juntos, eso sí, guardando la sana distancia.

¿Qué puedo hacer para mejorar? Demostrarles que las y los quiero con algún detalle, porque, aunque quiera darles muchos abrazos, sé que no se puede porque debemos seguir cuidándonos.

Piensa en cada una de las emociones que experimentas y escríbela en la tabla, siguiendo el ejemplo que se encuentra arriba.

Con este ejercicio reconocerás tus emociones y si lo que sientes te hace sentir mal contigo mismo, puedes hablar de ello, buscar ayuda con las personas en las que confían, ellas te pueden ayudar a mantener un equilibrio en las emociones y sentimientos.

Un punto muy importante para tener una buena salud mental es vivir en un ambiente familiar, escolar y social libre de violencia de todo tipo.

Pero ¿cómo saber si estas siendo violentada o violentado, o si vivo en un ambiente violento?

Hay muchas formas de violentar a una persona, observa sólo algunas de ellas:

* Cuando alguien critica por la apariencia física, forma de vestir o hablar.
* Cuando gritan o insultan.
* Ignoran o hacen la ley del hielo, es decir, no hablan.
* Cuando alguien o un grupo hacen bromas pesadas, de forma insistente a una o un grupo de personas.
* No se preocupan por cómo se siente la otra persona, cómo piensa o por lo que hace.
* Cuando te agreden físicamente, por ejemplo, te jalan el cabello, pellizcan o patean.
* El acoso escolar es violencia.
* Cuando obligan o presionan a alguien a hacer cosas que le dañan y que no quiere hacer.

Cuando te sientas violentada o violentado acércate a algún adulto confiable, quien te escuche, te crea y te respalde, para que les ayude a encontrar una solución.

Ahora puedes obtener otras dos metas y acciones para el llenado de la tabla de “Compromisos para el cuidado de la salud y bienestar integral”.

El último aspecto, es la salud social. Se refiere a la habilidad que se tiene para adaptarse a la sociedad en la que vivimos y la capacidad de relacionarnos de manera sana con las personas con las que convivimos.

Eso incluye Relaciones familiares sanas; por ejemplo, que todas y todos en casa se ocupen de expresarse de forma amorosa, con respeto y tolerancia. Otro ejemplo; cuando se participa en las labores del hogar, se está mostrando cooperación y amor a nuestra familia.

De igual manera, las relaciones con amigos, compañeros, profesores, vecinos, deben basarse en el respeto, la tolerancia, la cooperación y la solidaridad.

Pero, ¿cómo se puede valorar la salud social?

La forma en la que se da respuesta a situaciones que se nos presentan puede ser un indicativo de salud social. Por ejemplo, ¿cómo reaccionarías ante esta situación?

Estas jugando futbol con tus amigas y amigos, están a mitad del partido, llega otro equipo y los quiere quitar de la cancha para jugar ellos.

En la imagen se plantean diferentes respuestas. Escribe en tu cuaderno cómo sería aquella situación en donde:



Yo gano (primer escenario):

Se muestra una actitud competidora, sin disposición a negociar o ceder, dispuesta a provocar y atacar. Que lleva a una acciónde buscar ganar sin importar las formas o consecuencias.

Nadie gana (segundo escenario):

Ambas partes tienen actitud de evasión, retirada, escape o indiferencia y la intención de evitar el conflicto, silenciar los sentimientos y deseos, evitar la expresión y la comunicación. Todos pierden.

Ella o él gana (tercer escenario):

En donde una parte toma la actitud de adaptarse, conciliar, conceder, y la acción es la de no hacer valer o no plantar los objetivos. Los otros ganan, pero uno pierde.

Todas y todos ganamos (último escenario):

La actitud es creativa y colaboradora y la acción consiste en enfrentar directamente la situación, buscando un resultado satisfactorio para todas las partes. Y así, Yo gano, tú ganas, ganamos todas y todos.

Se ha escuchado sobre salud física y mental, pero no de salud social. Ahora que se sabe la manera en la que te desenvuelves en la sociedad, y la forma en la que te relacionas con los demás, contribuye a nuestro bienestar integral. Recuerda seguir llenando la tabla de compromisos.

Para alcanzar el Bienestar Integral, cada persona tiene el compromiso de cuidar las tres dimensiones: física, mental y social; y procurar mantener un equilibrio entre ellas.

El Gobierno tiene la obligación de consolidar políticas públicas, es decir,llevar a cabo acciones que den respuesta a problemas o demandas de la sociedad, para garantizar el derecho al bienestar integral.



¿Qué problemáticas de salud atraviesan los adolescentes en México y cómo afecta esto a su bienestar integral?

Las problemáticas pueden ser variadas. Por ejemplo:

* ¿tienes algún familiar o amigo con sobrepeso u obesidad?
* ¿Alguna mujer de tu familia se ha embarazado antes de los 19 años?
* ¿Cómo ha reaccionado tu familia ante este hecho?
* ¿Por alguna razón tus familiares, compañeros o amigos han tenido que abandonar la escuela?
* ¿Conoces a alguien que consuma alguna sustancia tóxica?
* ¿has visto cómo ha cambiado su vida y estado de salud por este hecho?

La violencia en el hogar es otro gran problema que enfrentan las y los adolescentes, porque tiene consecuencias en los tres aspectos de su salud. En México, hay 18. 5 millones de adolescentes, de los cuales, el 62% están entre los 10 y 14 años, y el 38% entre los 15 y 17 años.



Antes de ofrecerte los datos del estado de salud de las y los jóvenes en México, recuerda que estas en plena etapa de desarrollo físico, mental y emocional. Este hecho, influye en que puedas tomar decisiones o realizar actividades que te ponen en riesgo, y afectan tu salud. Algunas enfermedades o problemas que aquejan a las y los adolescentes son:



Sobrepeso y obesidad: El 38%de adolescentes entre 12 y 19 años sufren de este padecimiento.

Embarazo adolescente: Alrededor de 340 mil nacimientos al año, son de mujeres menores de 19 años.

Abandono escolar: 3.6 millones de adolescentes abandonan la escuela por falta de recurso o porque tienen que trabajar.

Estos factores tienen como consecuencias frustración, falta de desarrollo de algunas habilidades y capacidades, tanto mentales como sociales.

También existe otra problemática que es el consumo de sustancias tóxicas. En promedio, las y los adolescentes en México inician el consumo de alguna sustancia a los 12.4 años.

Otra problemática es la violencia en el hogar, en donde el 32.8% de adolescentes son violentadas o violentados por sus padres o cuidadores.

Ahora con el confinamiento, esta violencia se pudo agravar, por lo que es importante que te acerques a una persona o institución que los pueda ayudar, como el Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar, CAVI.

1. **Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar, CAVI.**

<https://www.fgjcdmx.gob.mx/>

Estos problemas afectan, principalmente, a una dimensión de la salud, física, mental o social, pero regularmente afectan a más de una o a las tres. Puedes representar la afectación conjunta como un engranaje.

Se puede empezar por llevar a cabo el plan de acción que aprendiste al inicio, el objetivo es que seas consciente de la importancia del autocuidado, de que hay leyes e instituciones que te respaldan, y que tener una autoestima adecuada es el principio de tu bienestar.

**El reto de hoy:**

Reflexiona sobre los grandes problemas que enfrentan las y los adolescentes y cómo estos repercuten en los tres aspectos de tu salud, pues los tres van de la mano y si uno no está bien, los otros se ven afectos; ycuando los tres se mantienen en equilibrio, puedes decir que alcanzaste el bienestar integral.

Invita a tus familiares a que realicen su plan de acción para mejorar su salud y juntos alcancen su bienestar integral.

No olvides apoyarte en tus maestras o maestros para profundizar en el tema.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/secundaria.html>